Click to verify

En este resumen te resuelvo algunas dudas comunes de la natación como: ¿Cuáles son las ventajas de la natación en los adultos, adolescentes y niños? ¿Existen contraindicaciones o desventajas para su práctica regular? Conoce qué ganas si practicas este deporte, y también en cuáles casos debes estar alerta para no empeorar alguna condición. — — La natación es un ejercicio para personas de todas las edades. Puede ser fácil y barato, y una persona puede ir a su propio ritmo. La natación ayuda a una persona a ponerse o mantenerse en forma, pero los beneficios también se extienden a la salud mental.Las personas que tienen entre 19 y 64 años deben realizar 150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana. Los niños más pequeños también deberían ser físicamente activos.Es importante incorporar ejercicios de entrenamiento de fuerza en cualquier rutina, para mantener los músculos fuertes y flexibles. A medida que la salud lo permita, debe continuarse durante el mayor tiempo posible durante toda la vida.Una persona puede elegir nadar sobre otra forma de ejercicio por una variedad de razones. Le da al cuerpo un entrenamiento completo y tiene muchas ventajas para personas de todas las edades y niveles de condición física.Aquí les dejamos para que conozcan:15 beneficios de nadarBeneficios Físicos y Mentales de la NataciónLa natación ofrece una variedad de beneficios para la salud mental y física. Quince se enumeran a continuación.1. Un entrenamiento de cuerpo enteroLa natación involucra a casi todos los grupos musculares principales, lo que requiere que una persona use sus brazos, piernas, torso y estómago.Nadar también:aumenta la frecuencia cardíaca sin poner tensión en el cuerpomejora la fuerzatonifica los músculosmejora la forma físicaayuda a controlar el peso2. Desarrollar la fuerza cardiovascularEl ejercicio cardiovascular, a menudo referido como cardio, implica el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Una rutina de ejercicios completa, como la que incluye natación, incluirá este tipo de ejercicio.La investigación sugiere que los nadadores tienen la mitad de la tasa de mortalidad de las personas inactivas. Un estudio indica que la natación puede ayudar a reducir la presión arterial y controlar los niveles de azúcar en la sangre.3. Adecuado para todas las edades y niveles de condición físicaAlgunos tipos de ejercicio pueden ser un reto para las personas que son nuevas o que se sienten muy mal.Sin embargo, la natación le permite a una persona ir a su propio ritmo, y puede ser atractiva para los recién llegados.Una persona puede aprender a nadar a una edad muy temprana, y la mayoría de las piscinas tienen un área designada para principiantes y personas que prefieren nadar lentamente.4. Es una gran habilidad para tenerLos beneficios de aprender a nadar con seguridad y confianza pueden extenderse más allá de la aptitud mental y física. En algunos casos, incluso puede salvar vidas.5. Bueno para personas con lesionesTener una lesión o afección, como artritis , puede dificultar el ejercicio de alto impacto.Debido a que el agua apoya suavemente los músculos, la natación es preferida por muchos que no pueden participar en ejercicios de alto impacto y alta resistencia.6. Bueno para personas con discapacidadUna discapacidad física, como la paraplejía, puede limitar las opciones de entrenamiento.Debido a que el agua proporciona resistencia y soporte, muchas personas encuentran que la natación es una opción ideal.Debido a que la natación puede aumentar la confianza y mejorar las habilidades sociales, puede beneficiar a las personas con discapacidades mentales.7. Ayudar con el asmaAdemás de desarrollar fuerza cardiovascular, la natación puede aumentar la capacidad pulmonar y mejorar el control sobre la respiración.Si bien el aire húmedo de piscinas cubiertas también puede ayudar a mejorar los síntomas del asma , algunos estudios indican que los químicos desinfectantes utilizados en piscinas pueden empeorar los síntomas.También pueden aumentar la probabilidad de que un nadador desarrolle la condición.El agua mantiene las extremidades flotando, por lo que las personas con EM pueden beneficiarse del apoyo y la suave resistencia que brinda el agua.Un estudio observó una reducción significativa del dolor cuando las personas con EM participaron en un programa de natación de 20 semanas.Los participantes también informaron mejoras en la fatiga y la depresión relacionadas con la EM .9. Es seguro durante el embarazoLa natación es una forma de ejercicio recomendada para las mujeres embarazadas.El peso adicional puede causar dolor en las articulaciones y los músculos durante el embarazo.La natación es especialmente popular entre las personas embarazadas porque el agua puede soportar este peso.Esto ayuda a sentirse más cómodo mientras se mantiene en forma.Siempre es una buena idea consultar a un médico al emprender una nueva forma de actividad durante el embarazo.10. Quema caloríasLa natación es una excelente manera de quemar calorías . La cantidad quemada depende del peso de una persona y qué tan vigorosamente nadan.Use esta calculadora de calorías para determinar cuántas calorías se queman mientras se ejercita.11. Variedad y diversiónLa gente tiende a aburrirse con ejercicio repetitivo, pero hay muchas maneras de seguir nadando interesante.Hay varios golpes para dominar y ayudas de flotación para probar. Además, las clases de aeróbic acuático y polo, así como las carreras y el buceo, pueden ayudar a agregar variedad.12. Ayudando a mejorar el sueñoUn ensayo en el que participaron adultos mayores con insomnio reportó una mejoría en el sueño de aquellos que hicieron ejercicio regularmente.Una revisión de 2010 determinó que alrededor de la mitad de la población adulta mayor reporta dificultad para dormir. Si es accesible, la natación puede beneficiar a aquellos que buscan dormir mejor.13. Impulso de estados de ánimoEl ejercicio libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo. La natación también puede aumentar la confianza y las habilidades sociales, lo que puede afectar la autoestima de una persona.Un estudio piloto de 2014 en el que participaron personas con demencia demostró que aquellos que nadaban regularmente en un período de 12 semanas mostraban una mejora en el estado de ánimo.14. Controlar el estrésEl ejercicio es una excelente manera de aliviar el estrés y la ansiedad . También puede redirigir la mente lejos de pensamientos perturbadores.Aunque se necesita más investigación, incluso 20 minutos de actividad física a la semana pueden ayudar a una persona a sentirse más relajada.15. Accesible y asequibleMuchos pueblos y ciudades ofrecen piscinas públicas con descuentos. Algunos ofrecen acceso gratuito en ciertos momentos o clases de natación gratuitas.Nadar en un lago u océano puede ser una opción atractiva. Siempre tome precauciones de seguridad, como garantizar la supervisión, cuando nade en aguas abiertas.Resumen y ConclusiónLa natación quema calorías y puede ayudar a una persona a perder peso, así como tonificar los músculos y mejorar la salud y la forma física en general.Mediante la participación de varios grupos musculares diferentes y el sistema cardiovascular, la natación puede proporcionar un entrenamiento excelente para una amplia variedad de personas. La natación es una de las actividades físicas más completas que puedes practicar. Desde mejorar tu salud física hasta potenciar tu bienestar mental, los beneficios son innumerables. En este post, quiero compartir contigo 20 sorprendentes beneficios de la natación y responder a la pregunta: ¿para qué es buena la natación? Acompáñame en este recorrido y descubre cómo este deporte puede transformar tu vida. Índice Una de las principales ventajas de la natación es que es un ejercicio de bajo impacto. Esto significa que reduce el riesgo de lesiones en comparación con otros deportes. Al estar en el agua, el peso de tu cuerpo se reduce, lo que minimiza la presión sobre tus articulaciones. Esto es especialmente beneficioso para personas con lesiones previas o condiciones como la artritis. Mejora de la movilidad y flexibilidad Eliminar grasa espalda alta mujer: ejercicios y tratamientos efectivosLa natación también es excelente para mejorar la movilidad y flexibilidad. Al realizar diferentes estilos de nado, estiramos y fortalecemos los músculos, lo que resulta en una mayor amplitud de movimiento. Esto es particularmente útil para personas con limitaciones físicas o que pasan mucho tiempo sentadas. Aumento de fuerza y resistencia Cuando nadas, trabajas múltiples grupos musculares al mismo tiempo. Esto no solo aumenta tu fuerza, sino que también mejora tu resistencia. Con el tiempo, notarás que puedes nadar más lejos y durante más tiempo sin fatigarte. Esto se traduce en un cuerpo más tonificado y fuerte. Control de peso y gasto energético Cuantas calorías se queman con 10000 pasos al caminarSi te preguntas para qué es buena la natación en términos de control de peso, la respuesta es clara: es un ejercicio que quema muchas calorías. Dependiendo de la intensidad y el estilo de nado, puedes quemar entre 400 y 700 calorías por hora. Esto, combinado con una dieta equilibrada, puede ayudarte a mantener un peso saludable. Beneficios cardiovasculares de la natación Fortalecimiento del corazón y pulmones La natación es un ejercicio aeróbico que fortalece tanto el corazón como los pulmones. Al nadar, tu corazón trabaja más para bombear sangre a los músculos, lo que mejora su eficiencia. Esto es fundamental para mantener un sistema cardiovascular saludable. Mejora de la salud cardiovascular Ejercicios para bajar el colesterol: 7 opciones efectivasAdemás de fortalecer el corazón, la natación ayuda a reducir la presión arterial y mejorar la circulación sanguínea. Esto se traduce en un menor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Incorporar la natación en tu rutina puede ser una excelente manera de cuidar tu salud cardiovascular. Beneficios similares a correr Si bien correr es un gran ejercicio, la natación ofrece beneficios similares sin el impacto en las articulaciones. Ambos ejercicios mejoran la resistencia cardiovascular, pero la natación permite un entrenamiento más completo y menos lesivo. Esto es especialmente importante para quienes buscan alternativas al running. Reducción del riesgo de enfermedades La práctica regular de la natación puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Al mejorar la salud cardiovascular y controlar el peso, la natación se convierte en una herramienta poderosa para prevenir enfermedades. Beneficios mentales y emocionales Alivio del estrés y ansiedad Nadar no solo es bueno para el cuerpo, sino también para la mente. La natación puede ser una forma efectiva de aliviar el estrés y la ansiedad. El ritmo del agua y la concentración en la técnica de nado pueden ayudarte a desconectar de las preocupaciones diarias. Mejora de la salud mental La actividad física, incluida la natación, libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Esto puede mejorar tu estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión. Si buscas una forma de mejorar tu salud mental, la natación puede ser una excelente opción. Estimulación de la coordinación motora La natación también estimula la coordinación motora, especialmente en personas mayores. Al nadar, se requiere una sincronización precisa entre brazos y piernas, lo que mejora la coordinación y el equilibrio. Esto es crucial para prevenir caídas y lesiones en la tercera edad. Beneficios para personas mayores Para las personas mayores, la natación ofrece una forma segura y efectiva de mantenerse activos. Reduce el riesgo de caídas y fracturas, mejora la movilidad y proporciona un espacio social donde pueden interactuar con otros. Es una actividad que promueve un envejecimiento saludable. Beneficios para la salud respiratoria Facilitación de la respiración en asmáticos Si sufres de asma, la natación puede ser particularmente beneficiosa. El aire húmedo de la piscina puede ayudar a abrir las vías respiratorias, facilitando la respiración. Además, la natación mejora la capacidad pulmonar, lo que puede ser un gran alivio para quienes padecen esta condición. Mejora de la capacidad pulmonar La práctica regular de la natación también mejora la capacidad pulmonar. Al nadar, aprendes a controlar tu respiración, lo que fortalece los músculos respiratorios y aumenta la eficiencia de tus pulmones. Esto es esencial para mantener una buena salud respiratoria. Ejercicio adaptado para afecciones pulmonares La natación es un ejercicio adaptado para personas con afecciones pulmonares. Al ser un ejercicio de bajo impacto, permite a quienes tienen limitaciones realizar actividad física sin riesgo de agravar su condición. Esto es fundamental para mantener un estilo de vida activo y saludable. Fortalecimiento de los músculos respiratorios Finalmente, la natación fortalece los músculos respiratorios. Al nadar, trabajas los músculos del diafragma y otros músculos involucrados en la respiración, lo que mejora tu capacidad para respirar profundamente y de manera eficiente. Conclusión La natación es una actividad que ofrece una amplia gama de beneficios, desde mejorar tu salud física hasta potenciar tu bienestar mental. ¿Te has preguntado alguna vez cómo un simple ejercicio en el agua puede transformar tu vida? ¿Qué otros secretos guarda la natación que aún no hemos descubierto? La respuesta podría sorprenderte. ¡Increíble! Descubre más contenido como Para qué es buena la natación: 20 beneficios sorprendentes en esta alucinante categoría Entrenamiento por objetivos. ¡No podrás creer lo que encontrarás! Sin lugar a dudas, los beneficios de nadar para la salud son variados. Esto se debe a que la natación implica, sobre todo, el uso de varias partes del cuerpo al mismo tiempo, además de coordinación, esfuerzo, velocidad y otros factores.Al nadar se mueven de forma coordinada cada uno de los grupos musculares, además de que se mejora la resistencia. Hoy te descubriremos algunos de sus beneficios para la salud que te interesará conocer.Beneficios de nadar para la saludComo bien señala la guía elaborada por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, nadar puede mejorar la calidad de vida. A continuación, te descubriremos por qué esto es así y los beneficios que no solo aporta a las personas de mayor edad, sino también a los más jóvenes.1. Retrasa el proceso de envejecimientoEl primero de los beneficios de nadar es que ayuda a retrasar el envejecimiento. Es decir, esto no quiere decir que no se produzca, sino que evitará que los problemas asociados a él tarden tiempo en aparecer; como bien certificó una investigación desarrollada en 2019 por la Universidad Nacional de Educación Física y Deporte de Ucrania.La natación ayudará a sentirte joven durante más tiempo; evitando que los problemas de movilidad, flexibilidad y de huesos se manifiesten antes.2. Ayuda a aumentar la capacidad motriz, uno de los beneficios de nadarGracias al tipo de actividad que se tiene que realizar cuando se nada, el cuerpo está más alerta. Esto hace que la capacidad motriz aumente. Además, implica coordinar tanto las extremidades como la respiración. Y ayuda a tener un mejor equilibrio con un tiempo de reacción más eficiente y rápido. Lee: Aprender a respirar correctamente 3. Mejora la memoriaOtro de los beneficios de nadar es que mejora la memoria. Esto se debe a los ejercicios de respiración que se ponen en práctica ayudan a oxigenar el cerebro.Además, tal y como explica un estudio publicado en 2019 por la Revista Ciencias de la Vida, la coordinación motriz favorece que el cerebro tenga que crear “nuevos lazos neuronales”.4. Quema caloríasAl ser un ejercicio completo, nadar es una de las mejores opciones para quemar más cantidad de calorías. Por supuesto, esto se debe a que el agua provoca que las extremidades tengan que hacer un mayor esfuerzo para moverse. Esto se traduce en que los músculos trabajan de cinco a seis veces más que cuando corres, por ejemplo. Lo que convierte este ejercicio en un método excelente para aliviar y prevenir la obesidad.5. Hace el cuerpo más resistenteEl quinto de los beneficios de nadar es que ofrece más resistencia porque, por una parte, ayuda a desarrollar la capacidad pulmonar para conseguir una mayor capacidad de resistencia anaeróbica. Por otra parte, la natación también tiene incidencia en el fortalecimiento de los huesos.6. Da mayor flexibilidadGanarás en elasticidad y flexibilidad. Gracias a que utilizas las extremidades para practicarlo, nadar permite tener mayor movilidad; ejercitando las articulaciones.Como resultado de ello, se adquiere mayor flexibilidad mientras se eleva, a su vez, el rango de movimiento.7. Favorece el buen funcionamiento del sistema cardiorrespiratorioAl nadar se necesitan realizar ejercicios de respiración que podrían tener un efecto positivo en el cuerpo. Según se ha creído, esto provoca una mayor capacidad pulmonar y que el cerebro se oxigene; por lo que ayuda a que el sistema cardiorrespiratorio funcione de forma adecuada.No obstante, con el paso del tiempo los especialistas en el área no tienen tan claro que esto sea así. Ya que el contacto con el cloro podría resultar perjudicial para las personas asmáticas. Por lo tanto, en vista de la información actual, es mejor consultar con el médico y seguir esperando nuevas investigaciones al respecto. Descubre: Los pulmones y sus características 8. Aliviar dolores de espalda, uno de los beneficios de nadarEn la actualidad, existen especialistas que recomiendan la hidroterapia para aliviar ciertos padecimientos. Sobre todo, aquellos que están relacionados con los dolores musculares.En esta línea, una de las zonas más beneficiadas al respecto es la espalda: y es que nadar, según un estudio llevado a cabo por la especialista Victoria Pennick, puede disminuir los dolores y aumentar su flexibilidad. Asimismo, también se utiliza como forma de apoyo en terapias para personas con problemas motrices.9. Mejora la circulaciónNadar también tiene beneficios para el sistema circulatorio.La natación también tiene un lado relajante y meditativo. Puede dejar que su mente divague mientras, bañado por el agua relajante, se concentra en su respiración y sus movimientos. Este aspecto de eliminación del estrés podría contribuir a los beneficios cardiovasculares de la natación. – Harvard Medical School –Por lo tanto, es un ejercicio perfecto para aquellas personas que sufren de problemas circulatorios. En este sentido, te permite ser más ágil y tonificar esa parte del cuerpo.10. RelajaEs una actividad o ejercicio relajante. Cuando nadas, los músculos realizan un esfuerzo y acaban tensándose. Al final, este proceso provoca que los mismos músculos se relajen y descansen; dando una sensación de ligereza y bienestar.Aprovecha los beneficios de nadar para cuidarteLos beneficios de nadar, como has visto, son numerosos.Si quieres aprovecharte de ellos, empieza a practicar esta divertida actividad. La natación es uno de los ejercicios más completos que podrás realizar. La natación es una de las actividades físicas más completas y beneficiosas que existe. Es una forma de ejercicio que involucra todo el cuerpo, fortaleciendo músculos, mejorando la resistencia cardiovascular y ofreciendo numerosos beneficios tanto físicos como mentales. Ya sea que seas un atleta experimentado o simplemente alguien que busca mejorar su salud y bienestar, la natación puede ser una excelente opción para ti.Foto: FreepikBeneficios físicos de la nataciónLa natación es una actividad que involucra todo el cuerpo, lo que se traduce en una amplia gama de beneficios físicos. Desde el fortalecimiento muscular hasta la mejora de la resistencia cardiovascular, la natación es una de las formas de ejercicio más completas que existen.Fortalecimiento muscular y tonificación: Al nadar, se ponen en acción casi todos los músculos del cuerpo, lo que lleva a un fortalecimiento y tonificación general. Esto incluye los músculos de los brazos, las piernas, el abdomen y la espalda.Quema de calorías y pérdida de peso: La natación es una excelente forma de quemar calorías y perder peso de manera saludable. Debido a que involucra todo el cuerpo, se puede llegar a quemar hasta 500 calorías por hora, dependiendo de la intensidad del ejercicio.Mejora de la resistencia cardiovascular: Nadar de manera regular mejora la función cardíaca y pulmonar, aumentando la capacidad aeróbica y la resistencia. Esto se traduce en una mejor salud cardiovascular a largo plazo.Beneficios mentales de la nataciónAdemás de los beneficios físicos, la natación también ofrece importantes beneficios a nivel mental y emocional. Estos aspectos son fundamentales para el bienestar general y la calidad de vida.Reducción del estrés y la ansiedad: El acto de nadar, con su ritmo relajante y la sensación de estar inmerso en el agua, puede tener un efecto calmante y reducir los niveles de estrés y ansiedad.Mejora de la salud mental y el bienestar emocional: La natación libera endorfinas, que ayudan a mejorar el estado de ánimo y a fomentar sentimientos de felicidad y bienestar. Esto puede tener un impacto positivo en la salud mental a largo plazo.Mejora de la calidad del sueño: Debido a sus efectos relajantes y a la activación del sistema parasimpático, la natación puede ayudar a mejorar la calidad y la duración del sueño, lo que es fundamental para el bienestar general.Fortalecimiento muscular y tonificaciónLa natación es una actividad que involucra todo el cuerpo, lo que se traduce en un fortalecimiento y tonificación general de los músculos. Esto se debe a que cada movimiento de brazos y piernas activa diferentes grupos musculares, llevando a un desarrollo equilibrado y armónico.Fortalecimiento de los músculos de los brazos: Los movimientos de brazada en la natación trabajan los músculos del hombro, el bíceps y el tríceps, lo que lleva a un mayor tono y definición en esta área.Fortalecimiento de los músculos de las piernas: Las patadas de pies en la natación ejercitan los músculos de las piernas, como los cuádriceps, los isquiotibiales y los músculos de la pantorrilla, mejorando su fuerza y tono.Fortalecimiento del core: La natación también requiere una activación constante de los músculos del abdomen y la espalda, lo que lleva a un fortalecimiento y tonificación del core, mejorando la postura y la estabilidad.Quema de calorías y pérdida de pesoLa natación es una excelente opción para aquellos que buscan quemar calorías y perder peso de manera saludable. Debido a que involucra todo el cuerpo, se puede llegar a quemar hasta 500 calorías por hora, dependiendo de la intensidad del ejercicio.Quema de calorías: Nadar a una intensidad moderada puede quemar entre 400 y 700 calorías por hora, lo que lo convierte en una actividad altamente efectiva para la pérdida de peso.Mejora del metabolismo: La natación ayuda a aumentar el metabolismo, lo que significa que el cuerpo quema más calorías incluso en reposo, lo que facilita la pérdida de peso a largo plazo.Efecto afterburn: Después de una sesión de natación, el cuerpo continúa quemando calorías durante varias horas, lo que se conoce como «efecto afterburn». Esto contribuye aún más a la pérdida de peso.Mejora de la resistencia cardiovascularLa natación es una actividad que ofrece importantes beneficios para la salud cardiovascular. Al ser un ejercicio aeróbico, mejora la función cardíaca y pulmonar, aumentando la capacidad de resistencia.Fortalecimiento del corazón: La natación ayuda a fortalecer el músculo cardíaco, lo que se traduce en una mayor eficiencia en la bombeo de sangre y una disminución de la presión arterial.Mejora de la función pulmonar: Al nadar, los pulmones trabajan de manera más eficiente, lo que se traduce en una mejor oxigenación de la sangre y una mayor capacidad respiratoria.Aumento de la resistencia aeróbica: La natación, al ser un ejercicio continuo y de larga duración, mejora la resistencia cardiovascular, lo que se traduce en una mayor capacidad para realizar actividades físicas sin fatigarse rápidamente.Reducción del estrés y la ansiedadAdemás de los beneficios físicos, la natación también puede tener un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir los niveles de estrés y ansiedad.Efecto calmante del agua: El acto de sumergirse en el agua y nadar puede tener un efecto relajante y calmante, ayudando a aliviar la tensión y el estrés acumulados.Liberación de endorfinas: La natación estimula la liberación de endorfinas, las «hormonas de la felicidad», lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.Desconexión de la vida diaria: Al estar inmerso en el agua y enfocado en la actividad física, la natación permite a las personas desconectarse temporalmente de las preocupaciones y el estrés de la vida diaria, lo que puede tener un efecto terapéutico.Mejora de la flexibilidad y la movilidadLa natación también ofrece beneficios en términos de flexibilidad y movilidad articular, lo que puede tener un impacto positivo en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento físico.Aumento de la flexibilidad: Los movimientos de brazos y piernas durante la natación ayudan a estirar y elongar los músculos, lo que se traduce en una mayor flexibilidad.Mejora de la movilidad articular: El movimiento de las articulaciones durante la natación, especialmente en los hombros, las caderas y las rodillas, ayuda a mantener una buena movilidad y rango de movimiento.Prevención de lesiones: Una mayor flexibilidad y movilidad articular contribuyen a la prevención de lesiones, ya que los músculos y las articulaciones están más preparados para soportar el esfuerzo físico.Prevención de lesiones y rehabilitaciónLa natación es una actividad de bajo impacto que puede ser beneficiosa tanto para la prevención de lesiones como para la rehabilitación de las mismas.Bajo impacto en las articulaciones: A diferencia de otros ejercicios como la carrera o el levantamiento de pesas, la natación es una actividad de bajo impacto en las articulaciones, lo que reduce el riesgo de lesiones.Fortalecimiento muscular y mejora de la movilidad: Como se mencionó anteriormente, la natación ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la movilidad articular, lo que contribuye a la prevención de lesiones.Rehabilitación de lesiones: La natación puede ser una excelente opción para la rehabilitación de lesiones, ya que permite realizar ejercicios sin someter a las articulaciones a un estrés excesivo, facilitando la recuperación.Mejora de la postura y la alineación corporalLa natación también puede tener un impacto positivo en la postura y la alineación corporal, lo que puede tener beneficios a largo plazo para la salud y el bienestar.Fortalecimiento del core: Al nadar, se activan constantemente los músculos del abdomen y la espalda, lo que contribuye a mejorar la estabilidad y la alineación del tronco.Mejora de la postura: El fortalecimiento de los músculos del core y la mejora de la flexibilidad y movilidad articular pueden ayudar a corregir problemas de postura, como la espalda encorvada o los hombros caídos.Alineación corporal equilibrada: La natación, al involucrar todo el cuerpo, ayuda a desarrollar una fuerza y flexibilidad equilibradas, lo que se traduce en una mejor alineación y postura corporal.Estimulación de la circulación sanguíneaLa natación también puede tener un efecto positivo en la circulación sanguínea, lo que puede tener beneficios a nivel de salud general.Mejora de la circulación periférica: Los movimientos de brazos y piernas durante la natación estimulan la circulación sanguínea en las extremidades, mejorando el flujo de oxígeno y nutrientes.Reducción de la presión arterial: La natación, al ser un ejercicio aeróbico, puede ayudar a reducir la presión arterial, lo que es beneficioso para la salud cardiovascular.Mejor oxigenación de los tejidos: La mejora de la circulación sanguínea y la función cardíaca se traducen en una mejor oxigenación de los tejidos, lo que puede tener un impacto positivo en el bienestar general.Mejora de la salud de la piel y el cabelloSorprendentemente, la natación también puede tener beneficios para la salud de la piel y el cabello.Beneficios de la exposición al cloro: Aunque el cloro utilizado en las piscinas puede ser dañino en exceso, una exposición moderada puede tener efectos positivos, como la eliminación de impurezas y la mejora de la salud de la piel.Hidratación y nutrición de la piel: El contacto con el agua durante la natación puede ayudar a mantener la piel hidratada y aportar nutrientes que mejoran su aspecto y salud.Fortalecimiento y crecimiento del cabello: Los minerales presentes en el agua de piscina, como el magnesio y el calcio, pueden fortalecer el cabello y estimular su crecimiento.Beneficios para la salud mental y el bienestar emocionalAdemás de los beneficios físicos, la natación también puede tener un impacto positivo en la salud mental y el bienestar emocional.Mejora del estado de ánimo: La natación estimula la liberación de endorfinas, las «hormonas de la felicidad», lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.Aumento de la autoestima y la confianza: Al lograr metas y mejorar el rendimiento en la natación, las personas pueden experimentar un aumento en su autoestima y confianza en sí mismas.Fomento de la conexión social: Practicar natación en grupo o participar en actividades acuáticas puede facilitar la interacción social y la creación de vínculos, lo que contribuye al bienestar emocional.Promoción de la salud ósea y articularLa natación también puede tener un efecto positivo en la salud de los huesos y las articulaciones.Fortalecimiento de los huesos: A pesar de ser un ejercicio de bajo impacto, la natación puede ayudar a fortalecer los huesos, especialmente cuando se combinan con ejercicios de resistencia en tierra.Reducción del estrés en las articulaciones: Al ser una actividad de bajo impacto, la natación reduce el estrés y la carga sobre las articulaciones, lo que puede ayudar a prevenir o aliviar problemas como la artritis.Mejora de la movilidad articular: Los movimientos realizados durante la natación ayudan a mantener una buena movilidad y rango de movimiento en las articulaciones.Mejora de la calidad del sueñoFinalmente, la natación también puede tener un impacto positivo en la calidad del sueño, lo que es fundamental para el bienestar general.Efecto relajante: La natación tiene un efecto relajante tanto a nivel físico como mental, lo que puede facilitar la conciliación y el mantenimiento del sueño.Regulación del ciclo circadiano: El ejercicio regular, como la natación, puede ayudar a regular el ciclo circadiano, mejorando la calidad y la duración del sueño.Reducción del estrés y la ansiedad: Al reducir los niveles de estrés y ansiedad, la natación puede contribuir a una mejor calidad del sueño.La natación es una actividad física que ofrece una amplia gama de beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. Desde el fortalecimiento muscular y la mejora de la resistencia cardiovascular hasta la reducción del estrés y la mejora de la salud mental, la natación es una de las formas de ejercicio más completas y beneficiosas que existen.Si deseas comenzar a disfrutar de los increíbles beneficios de la natación, te recomendamos que busques una piscina cercana a tu hogar o lugar de trabajo y programes sesiones de natación en tu rutina semanal.Síguenos en Los beneficios de la natación afectan a prácticamente todas las áreas de la salud humana, incluyendo la corporal y la psicológica. Nadar es uno de los deportes más completos que existen, y sirve tanto como actividad cardiovascular intensa como para ganar masa muscular. Debido a ello, se trata de una de las actividades de este tipo más recomendables para toda clase de personas. Muchos expertos consideran que los beneficios de la natación la convierten en el deporte perfecto. Entre otras cosas, esto se debe a que permite obtener todas las ventajas proporcionadas por un entrenamiento aeróbico sin ninguna clase de impacto en las articulaciones. Además, personas de cualquier edad pueden practicarla sin miedo a hacerse daño. Por otro lado, el hecho de que pueda ser muy útil para tratar lesiones de todo tipo, y que no requiera de ningún equipamiento especial, convierten a la natación en una de las alternativas más beneficiosas tanto para quienes están buscando iniciarse en el deporte como para las personas que ya son muy activas físicamente. En este artículo te contamos cuáles son los principales beneficios de la natación, tanto a nivel físico como mental. Principales beneficios de la natación 1- Incremento de la fuerza y la masa muscular en todo el cuerpo Una de las principales desventajas de la mayoría de deportes es que quienes los practican solo ven incrementada su fuerza en las zonas del cuerpo que más utilizan para desenvolverse en ellos. Por ejemplo, los corredores suelen tener las piernas muy musculadas, mientras que los boxeadores normalmente cuentan con una mayor fuerza en el tren superior. Por el contrario, la natación es una de las pocas disciplinas deportivas en las que se trabajan prácticamente todos los músculos del cuerpo. Para poder moverse por el agua, los nadadores tienen que utilizar tanto los brazos y las piernas como otros grupos musculares más indirectos, como los de la espalda y el abdomen. Debido a ello, si quieres trabajar todo tu cuerpo de manera divertida y sencilla, la natación es una de las mejores opciones disponibles para conseguirlo. 2- Reduce el estrés y el malestar psicológico Una de las maneras más rápidas de aumentar el bienestar emocional y mental es hacer deporte. Al entrenar en cualquier disciplina, el cerebro genera endorfinas, que son las sustancias encargadas de hacernos sentir placer y relajación. Sin embargo, no todos los tipos de ejercicio son igual de útiles para conseguir este efecto. Puede servirte: 123 Frases de Emprendedores Exitosos y Famosos [+Imágenes]Numerosos estudios con nadadores apuntan a que este deporte es uno de los más eficaces a la hora de combatir problemas psicológicos como el estrés, la depresión o la ansiedad. Con tan solo treinta minutos dentro del agua, se ha comprobado que el malestar psicológico de quienes practican esta disciplina disminuye en gran medida. Por si esto fuera poco, el efecto parece ser muy duradero. 3- Aumenta los niveles de energía Si sientes que estás cansado muy a menudo y no encuentras la energía suficiente como para enfrentarte a todos los retos de tu día a día, la natación puede ser justo lo que necesitas para solucionar este problema. Los estudios realizados al respecto muestran que realizar un entrenamiento de treinta minutos en este deporte tres veces por semana puede aumentar de manera significativa los niveles de energía de cualquier persona. Esto se debe a la activación de todos los músculos del cuerpo, y al bajo impacto que tiene la natación sobre articulaciones y otras zonas más sensibles del organismo. 4- Es apta para todo el mundo Muchas personas manifiestan querer empezar a crear hábitos de entrenamiento para mejorar su salud y su bienestar, pero no lo hacen en gran parte debido a la dificultad de comenzar a hacer ejercicio después de mucho tiempo llevando una vida sedentaria. Por ejemplo, ir al gimnasio puede suponer un gran esfuerzo y llegar incluso a ser peligroso para personas con una muy baja forma física. Por el contrario, entre los principales beneficios de la natación se encuentra el hecho de que este deporte es perfectamente viable para todos aquellos que quieran entrenar, independientemente de cuál sea su condición física de partida. Así, no importa tu nivel de peso o de grasa corporal, tu edad, o el tiempo que lleves sin hacer ejercicio: en poco tiempo podrás estar nadando y disfrutando de todos los beneficios de esta disciplina, sin ninguno de los riesgos de otros deportes más intensos. 5- Elimina muchas calorías El entrenamiento cardiovascular (lo que se conoce como “cardio” en el mundo del fitness) es una de las maneras más útiles para eliminar el exceso de calorías y perder peso si se sigue una dieta equilibrada. Sin embargo, no todos los tipos de cardio son igual de efectivos a la hora de eliminar grasa corporal. Puede servirte: Los mejores proverbios budistasAsí, se ha comprobado que la natación quema muchas más calorías a las que se pueden perder con otras disciplinas, como correr o montar en bici, con un esfuerzo similar. Esto se debe tanto a la implicación de prácticamente todos los músculos del cuerpo como al hecho de estar sumergido en el agua mientras se está practicando este deporte. Al estar inmersos en un medio acuático, los nadadores queman muchas más calorías de manera constante para mantener su cuerpo a una temperatura adecuada. Por eso, si quieres empezar a perder grasa de manera rápida, la natación es una de las mejores opciones disponibles. 6- Ayuda a combatir el insomnio Según un estudio realizado con personas con dificultades para conciliar el sueño, entre los beneficios de la natación se encuentra la capacidad para ayudar a descansar mejor por las noches. Los participantes de este experimento mostraron un incremento en la calidad de su sueño después de practicar este deporte tres veces por semana durante varias semanas seguidas. Aproximadamente el 50% de las personas de más de 40 años experimentan algún tipo de insomnio; y aunque prácticamente todos los deportes cardiovasculares pueden ayudar a regular el sueño, la natación es el más accesible de todos ellos. Por lo tanto, si tienes dificultades para descansar por las noches, acudir a tu piscina más cercana de manera regular puede ayudarte a combatir este problema. 7- Incrementa la densidad ósea Uno de los problemas de salud más comunes provocados por el envejecimiento es la pérdida de densidad en los huesos, que puede llevar a fracturas, falta de fuerza y todo tipo de complicaciones. Por lo tanto, cualquier tipo de ejercicio que combata este fenómeno puede ser extremadamente útil para las personas de mediana y avanzada edad. Hasta hace poco, se creía que solo los entrenamientos de fuerza (como el levantamiento de pesas) eran capaces de mejorar la densidad ósea de los deportistas. Sin embargo, estudios recientes parecen indicar que la natación también tiene un efecto muy beneficioso sobre este campo, aumentando la densidad de minerales de los huesos en quienes iban a nadar de manera regular durante un tiempo prolongado. 8- Disminuye la inflamación La inflamación orgánica es uno de los problemas de salud más comunes en los países desarrollados. Este fenómeno se produce principalmente debido a los malos hábitos alimenticios y a la falta de entrenamiento físico; y entre sus efectos más graves se encuentran el aumento de probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y cáncer. Puede servirte: 100+ Frases de la NaturalezaA pesar de que para eliminar la inflamación por completo es necesario llevar una dieta lo más saludable posible, en los últimos años se ha comprobado que la natación también puede jugar un papel muy importante a la hora de mantener el equilibrio en el organismo. Las personas que practican este deporte de manera regular parecen tener menores niveles de inflamación, y por lo tanto menor riesgo de sufrir todo tipo de enfermedades. 9- Ayuda a reducir los síntomas de asma Una de las enfermedades que más afectan a las personas que quieren llevar un estilo de vida activo es el asma. Este problema de salud provoca que los afectados tengan dificultades para respirar, especialmente cuando están llevando a cabo un esfuerzo físico importante. Por ello, disciplinas como el atletismo o incluso los entrenamientos de fuerza pueden llegar a ser realmente complicados para estos individuos. Por el contrario, la natación permite a las personas con asma realizar un entrenamiento muy completo que aumenta tanto la resistencia física como la fuerza muscular, sin por ello realizar un esfuerzo demasiado grave en base a su condición. De hecho, se ha comprobado que nadar a menudo puede aumentar la capacidad pulmonar, reduciendo así algunos de los síntomas más graves del asma. Por si esto fuera poco, algunos estudios parecen indicar que la humedad presente en las piscinas cubiertas (donde se suele practicar la natación deportiva) puede eliminar aún más síntomas de esta enfermedad, convirtiendo así a este deporte en una de las mejores opciones para las personas afectadas por ella. 10- No requiere una gran inversión Para muchas personas, los elevados precios de los gimnasios o la dificultad de contar con equipo deportivo en casa suponen serias dificultades que les impiden llevar una vida tan activa como les gustaría. Por suerte, la natación es una disciplina que puede practicarse por muy poco dinero, y con una inversión inicial mínima. En prácticamente todas las ciudades existen piscinas municipales con un precio muy reducido que permiten un acceso ilimitado a sus instalaciones. Así, con una inversión inicial muy baja es posible empezar a entrenar de manera sencilla y cómoda, pudiendo así cumplir con los niveles mínimos de ejercicio físico necesarios para llevar una vida saludable. Siempre hemos oído que la natación es el deporte más completo, y lo es porque es un ejercicio aeróbico en el que se ven implicados dos tercios de los músculos del cuerpo, potenciando la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Además, se puede practicar a cualquier edad, el riesgo de lesiones es menor y su práctica habitual tiene beneficios para el cuerpo a medio y largo plazo. Lo mejor es que se adapta a los distintos niveles de forma, ideal para quienes están empezando y ejercicio muy completo para deportistas habituales, ya sea en piscina o en aguas abiertas. Vamos a ver algunos de estos beneficios: 1. Produce bajo impacto sobre los huesos y articulaciones Al sumergir nuestro cuerpo en el agua para la práctica deportiva, éste “pesa menos”, se rige por el principio de la flotabilidad y no recibe el impacto del asfalto o superficies duras al que hace frente en otros deportes. De esa forma, las articulaciones se desgastan menos y se preservan mejor. 2. Mayor flexibilidad y elasticidad Al nadar utilizamos la mayoría de los grupos musculares de nuestro cuerpo, tanto el tren superior como el inferior además de tronco y cabeza, por lo que las articulaciones están más flexibles y los músculos se tonifican y fortalecen, sobre todo los de la espalda. Por eso es un ejercicio muy recomendado para quienes sufren hernias, lumbalgias o problemas de caderas. 3. Quema grasas En óptimas condiciones y según la intensidad a la que se practique, con la natación se pueden quemar entre 500 y 600 calorías por hora. Por ello es habitual que se incorpore en las rutinas de quienes comienzan un programa de pérdida de peso. 4. Combatir enfermedades crónicas como el asma, la diabetes o el colesterol Al ser un ejercicio aeróbico, de intensidad baja pero que se desarrolla durante periodos de tiempo más largos, ayuda a bajar los niveles de colesterol en sangre y produce mayor sensibilidad a la insulina, disminuyendo los niveles de glucosa en sangre. 5. Mejora del sistema respiratorio y aumento de la capacidad pulmonar Aprender a respirar es el primer paso para disfrutar de la natación, con cada brazada y con cada toma de aire se favorece al sistema respiratorio. 6. Beneficios neuronales y cognitivos Al nadar ponemos en marcha los dos hemisferios cerebrales y los cuatro lóbulos del cerebro lo que parece que conllevar a mayor cognición, además, se producen enlaces neuronales y mayor activación del cerebro que recibe más oxígeno. 7. Beneficios cardiorespiratorios La natación mejora el consumo de oxígeno hasta un 10% y el corazón puede impulsar la sangre hasta un 18% más. Esto revierte en una mejor circulación ya que disminuye la frecuencia cardíaca, mientras que los ejercicios respiratorios implican un aumento de la resistencia cardiorespiratoria. 8. Beneficios psicológicos Al sumergirnos en el agua y concentrarnos en la respiración se produce un efecto inmediato: el cuerpo se relaja y se reduce la sensación de estrés, además mejoran los síntomas de la depresión. Como ya comentamos en el artículo sobre la euforia del corredor, con la práctica deportiva se liberan endorfinas que potencian una actitud positiva, la sensación de bienestar se apodera del deportista y se liberan tensiones. ¿Hacen falta más razones para lanzarse al agua? Apnea deportiva: inmersión hacia los límites del organismo y la mente ¿Cuáles son los beneficios de la natación? La natación es un deporte muy beneficioso tanto para adultos como para niños. Lea este artículo para averiguar qué hace que la natación sea beneficiosa. ¿Cuáles son los beneficios de la natación? ¿Has estado nadando desde niño? La natación no es solo un deporte, sino también un hábito importante. El hecho de que no sea tan fácil de practicar como caminar o correr impide que se practique ampliamente. Sin embargo, cuando se practica regularmente, la natación tiene numerosos beneficios para el cuerpo. La natación es una de las mejores maneras de ejercitar todo el cuerpo y principalmente el sistema cardiovascular. Una hora de natación quema tantas calorías como correr. Si es posible, es extremadamente beneficioso hacer de la natación una rutina. Los beneficios de nadar se ven en todos, grandes y pequeños. Cuando usted piensa “¿Qué son los beneficios de la natación?” hay muchas respuestas que se pueden dar, pero primero de todos, sería correcto dar prioridad a los beneficios cardiovasculares bajo un título separado. Beneficios de la natación para la salud cardiovascular La natación tiene efectos directos sobre el sistema cardiovascular. La natación permite que nuestro corazón, vasos sanguíneos y pulmones se utilicen de manera más eficiente. La investigación muestra que la natación regular reduce el riesgo de muerte como otros ejercicios cardiovasculares. De hecho, en comparación con las personas que no llevan una vida activa, el riesgo de muerte se reduce a la mitad en las personas que nadan regularmente. Este no es el único beneficio cardiovascular de la natación; También se sabe que reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca, así como estabiliza los niveles de azúcar en la sangre. See also 10 Datos Críticos Sobre El Sueño Infantil Ejercita todo el cuerpo La característica más importante de la natación es que ejercita todos los músculos del cuerpo de la cabeza a los pies, independientemente de la derecha, izquierda, superior o inferior. La natación tiene muchos beneficios para el cuerpo. Los beneficios de nadar para los seres humanos se pueden ver de la siguiente manera: Aumenta su ritmo cardíaco sin forzar su cuerpo, Fortalece no solo los brazos, sino todos los músculos, incluyendo los músculos del tronco y las piernas, por igual en ambos lados, Se mejora la resistencia. Alivia el dolor La natación también puede ser beneficiosa para las personas con enfermedades que necesitan estar bajo control. Las personas con enfermedades reumáticas inflamatorias, artritis, problemas de hombro, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades neurológicas y algunas discapacidades físicas también se benefician de la natación, siempre que se obtenga la aprobación de un médico antes de comenzar a nadar. La natación puede ser eficaz para aliviar el dolor por un lado y curar las lesiones por el otro. Para las personas con problemas articulares como la osteoartritis, puede ayudar a reducir el dolor articular y la rigidez articular. La natación puede desempeñar un papel importante en la reducción de la limitación del movimiento en estos pacientes. La flotabilidad del agua también mantiene las extremidades elevadas mientras se nada. El agua también proporciona una resistencia suave. Esto es importante para las personas con esclerosis múltiple (EM) para poder hacer ejercicio fácilmente. La investigación muestra que los pacientes con esclerosis múltiple que nadan regularmente tienen una alta tasa de alivio del dolor. También se informa que es eficaz para reducir la depresión, la fatiga y los déficits funcionales en estas personas. Mejora su capacidad pulmonar Se sabe que nadar es bueno para los pulmones. La natación es un deporte en el que la respiración trata de armonizar con su cuerpo. Con la natación puedes aprender a controlar tu respiración mientras expandes la capacidad de tus pulmones. De hecho, la natación también es buena para los pacientes con asma, pero algunos productos químicos utilizados en la piscina de natación pueden desencadenar ataques de asma. En tal caso, es posible que prefiera piscinas o el mar donde se utiliza agua salada en lugar de cloro. Mejora el sueño También se sabe que la natación tiene efectos positivos en el sueño. Al igual que todo ejercicio cardiovascular efectivo, la natación puede ayudarlo a conciliar el sueño por la noche. Los estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico regular mejora tanto la calidad de vida como la calidad del sueño en personas mayores con insomnio. Beneficios de la natación para la salud mental También se sabe que la natación tiene efectos positivos en la salud mental. Se piensa que el agua da serenidad y desde este punto de vista, el agua tiene un efecto en el estado de ánimo de See also 7 datos críticos sobre la leche materna las personas y tiene un poder curativo en las almas de las personas. Los beneficios psicológicos de la natación son innegables. Según la investigación, las personas con demencia se han recuperado parcialmente después de hacer ejercicios en el agua. La natación y los deportes acuáticos son especialmente beneficiosos para estas personas psicológicamente. Según un estudio realizado con personas con altos niveles de estrés, se observó que sus niveles de estrés disminuyeron después de nadar. Aunque se necesita más investigación, se considera que la natación tiene el potencial de reducir el estrés rápidamente. Útil para la madre y el bebé durante el embarazo Se recomienda continuar nadando durante el embarazo. La natación durante el embarazo se considera importante para el desarrollo del cerebro del bebé. A excepción de los embarazos de riesgo, este deporte se puede practicar desde el primer día hasta el último día del embarazo, especialmente en las mujeres que practican este deporte desde el principio hasta la mitad del embarazo, se ha demostrado en estudios que el parto prematuro y los problemas durante el parto se reducen. En los embarazos de riesgo, se puede hacer fácilmente después de que el riesgo existente haya terminado. Beneficios de la natación para niños La natación tiene muchos beneficios para los niños. La natación es reconocida como beneficiosa para los niños desde el útero. Se recomienda que los niños hagan al menos 1 hora de ejercicio cardiovascular (aeróbico) todos los días, la natación se puede hacer con este fin y contribuye al desarrollo muscular de los niños. Además del desarrollo muscular, la natación tiene un efecto positivo sobre la obesidad. El hecho de que la natación es una actividad divertida hace que sea más fácil para los niños adquirir el hábito de moverse. También puede ser una gran herramienta de socialización para los niños. Además, mientras los niños actúan con más miedo cuando son nuevos en la natación, pueden actuar con más valentía y superar sus miedos cuando progresan. Esto les permite desarrollar confianza en sí mismos. Los niños que obtienen coordinación y flexibilidad a través de la natación también se vuelven físicamente fuertes fuera de la natación. Los beneficios de nadar para adultos también se aplican a los niños. ¿Cómo perder peso al nadar? El hecho de que la natación es un deporte que funciona todo el cuerpo muestra su poder en la pérdida de peso. La natación es un deporte que consume muchas calorías. Por ejemplo, una persona que pesa 72 kilogramos gasta unas 423 calorías por hora como resultado de nadar a velocidad baja o media. Con una natación más vigorosa, esto puede aumentar a 715 calorías. Una persona del mismo peso que hace un ejercicio de baja intensidad quema menos calorías. Por ejemplo, una caminata de 6 km en 1 hora puede quemar 314 calorías, el yoga puede quemar 183 calorías y la elíptica puede quemar 365 calorías. Así que usted puede quemar una cantidad See also Puntuación T en Osteoporosis: Diagnóstico y Evaluación significativa de calorías y perder peso más rápido nadando. Mientras fortaleces tus músculos, también acelerarás tu pérdida de peso. Acerca de Swimming Styles La natación es un deporte que se puede practicar en una piscina cubierta en todas las estaciones. Sin embargo, con facilidad de acceso y disponibilidad estacional, es posible que muchas personas naden en el mar en verano. Los beneficios de nadar en el mar se suman a los beneficios de nadar en la piscina, ya que el agua salada hace que la piel sea más suave y vibrante. Hay básicamente 4 estilos de natación. Las técnicas de natación se pueden enumerar de la siguiente manera: Supino Braza Mariposa Natación estilo libre Sea cual sea el estilo, la natación es un deporte con innegables beneficios para las personas. Sin embargo, aunque la natación funciona todo el cuerpo, diferentes estilos afectan a diferentes grupos musculares más intensamente y afectan las articulaciones. La espalda y la natación estilo libre fortalecen los músculos detrás de la parte baja de la espalda y reducen el dolor de espalda (especialmente las hernias discales). Aunque la natación al estilo rana y mariposa fortalece más estos músculos, puede desencadenar algunos problemas de la espalda baja (como el deslizamiento hacia atrás y la estenosis del canal) porque lleva la cintura demasiado hacia atrás. Todos los estilos excepto el estilo rana también pueden forzar la articulación del hombro. Además, los problemas de cuello se pueden desencadenar al nadar con la cabeza fuera del agua, pero no con el estilo. Este problema se puede eliminar con verdadera natación freestyle con la cabeza en el agua. La natación estilo rana también puede desencadenar problemas para aquellos con problemas de rótula. Sería apropiado que los pacientes con tales problemas musculoesqueléticos reciban advertencias adicionales de sus médicos con respecto a los estilos de natación. Sea cual sea tu estilo, es importante calentar tu cuerpo antes de nadar. Comenzar a trabajar los músculos con el entrenamiento de fuerza prepara tanto la respiración como los músculos para nadar. Puedes hacer estos ejercicios solo o en grupo. Aunque la natación es un ejercicio seguro, como cualquier otro ejercicio, hay algunos riesgos involucrados. Un médico debe ser consultado en presencia de problemas musculoesqueléticos y condiciones médicas, especialmente en los hombros y la espalda baja. Nadar, especialmente en una piscina, puede empeorar la psoriasis debido al cloro y puede causar irritación en la piel. Las cosas que pueden representar un riesgo para la natación deben evitarse, estas precauciones se pueden enumerar de la siguiente manera: Si no puedes nadar, toma clases de natación. Nade en áreas donde los salvavidas están presentes y permitidos. Si no estás nadando bajo la supervisión de un salvavidas, trata de ir a nadar con alguien cercano a ti. Si está nadando afuera, no nade sin protector solar. No salir entre las 10.00-16.00 horas. Puede deshidratarse mientras nada. Beba agua antes de sentir sed. Evite el alcohol y las bebidas con cafeína. Evite que los niños naden sin supervisión. *The information on our website is not intended to direct people to diagnosis and treatment. Do not carry out all your diagnosis and treatment procedures without consulting your doctor. The contents do not contain information about the therapeutic health services of Acıbadem Health Group. Previous ArticleTratamiento de la osteoartritis de rodilla Next Article ¿Qué es la oclusión de la vena de la pierna?